

Fiche type "ECTS" descriptive du module

1. Code et titre du module

CS136

Étirements

2. Résumé / présentation

Les étirements occupent une place centrale dans la pratique du taekwondo. La réalisation des coups de pieds nécessite une bonne souplesse. Les étirements font partie de l'échauffement spécifique mais aussi du retour au calme. Ils sont donc pratiqués pour améliorer la souplesse, préparer le corps à l'effort ou détendre la musculature.

Plusieurs méthodes aboutissent à ces objectifs. Dans le cadre de ce module, les étirements balistiques et passifs seront comparés. Les postures utilisées dans les étirements passifs seront passées en revue pour différents groupes musculaires. Pour chacune d'elles, des corrections techniques seront apportées grâce à un bon placement du bassin.

3. Concepts / Mots-clés

Étirement balistique	Étirement passif	Importance de la mobilité	Postures d'étirements	Groupes musculaires
Placement de bassin	Antéversion	Rétroversion	Ventilation	

4. Savoirs - connaissances / compétences: résultats attendus au terme des apprentissages (RAA)

Résultats d'Acquis d'Apprentissage (RAA)		Niveau taxonomique des savoirs				Niveau taxonomique des compétences			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Macro	Appliquer différentes postures d'étirement avec méthode pour les principaux groupes musculaires des membres inférieurs et les placer au moment opportun dans la séance.			✓				✓	
Micro	Identifier les principaux groupes musculaires des membres inférieurs.	✓							
	Appliquer des postures d'étirement pour les principaux groupes musculaires des membres inférieurs.							✓	
	Appliquer les corrections qualitatives dans les différentes postures d'étirement.							✓	
	Différencier les étirements balistiques des étirements passifs.			✓					
	Expliquer et appliquer les règles des étirements passifs.			✓				✓	
	Appliquer les différentes méthodes d'étirements aux différents moments de la séance.			✓					

5. Modalités et ressources d'enseignement

Modalités	Présentiel classe	Présentiel terrain	Présentiel colloque et a.	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Autre	
		✓			✓		
Ressources	Activités Moodle	PAO (PPT, Genially,...)	Cahier de ressources	Cahier de travail	Bloc notes	Portfolio	Livre, revue, article, ...
		✓	✓	✓	✓		

6. Type et forme et modalité d'évaluation

Module évalué	Oui	Non
	✓	

Champs (dominant)	Savoirs - Connaissances	Savoir-faire (méthodo., péda., dida., tech,...)	Savoir-faire comportemental (savoir-être)
	✓	✓	

Type.s	Formative	Sommative	Certificative
			✓

Forme.s	Orale	Écrite	Pratique	Sur LMS Moodle
	✓		✓	

Modalités	Mise en situation	Étude de cas	Démonstration	Q. ouvertes	Cahier de travail	Portfolio	TFF	Activités Moodle
			✓	✓				

7. Charge théorique de travail

Apprentissage

SAVOIRS - CONNAISSANCES				4:30
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
1:30	0:00	3:00	4:30	
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...)... VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE				
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
0:00	0:00	0:00	0:00	

Evaluation

SAVOIRS - CONNAISSANCES				0:10
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
0:05	0:00	0:00	0:05	
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...)... VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE				
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	0:10
0:05	0:00	0:00	0:05	

8. Critères d'évaluation

Les niveaux de « comportements observables » sont tous repris dans la fiche d'évaluation du module (voir annexe). Ils sont évalués sur base des critères suivants :

- **NA** : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue Plusieurs comportements observables attestent de manquements.
- **EVA** : En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé la compétence attendue. Les comportements attendus ne sont identifiables que trop peu fréquemment. Il n'est pas encore en état de réussite / de validation.
- **A** : Acquis - le candidat répond adéquatement à ce qui est attendu. Il peut régulièrement démontrer le seuil de compétence qui permet de signifier que la personne est en situation de réussite / de validation
- **AM** : Acquis avec une certaine Maîtrise - le candidat peut toujours démontrer les comportements attendus et ce, quelle que soit la situation de transposition.

Dans la fiche d'évaluation du module, certains « comportements observables » sont présents dans une case grisée. Ceux-ci sont définis comme incontournables.

Pour réussir :

- Le candidat doit obtenir au minimum un « A » (Acquis) lors de l'évaluation du module et
- Les « comportements observables » incontournables sont au minimum évalués « A ». Une évaluation insuffisante (« NA » ou « EVA ») dans l'un de ces comportements observables incontournables engendre l'échec du module.

L'évaluation de ce module n'intervient pas dans la cote finale de la formation. Sa réussite constitue un prérequis à l'homologation de la formation.

9. Pondération

Pondération de ce module dans la thématique	Pondération de la thématique dans le cursus
5%	45%

10. Relations avec d'autres modules du parcours de formation

Intitulé du module (CG)	Code	* / ** / ***	Intitulé du module (CS)	Code	* / ** / ***
			Analyse du mouvement dans les kibon	CS 131	**
			Notions et techniques de base du combat	CS 133	*

11. Normes d'encadrement et de matériel

LMS Moodle / Accès à la plateforme	
Encadrement	Un chargé de cours sera nécessaire par groupe de 20 apprenants.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Un local pouvant accueillir le nombre de candidats, • Des tables et des chaises en suffisance, • Un projecteur et un écran,

12. Qualifications et/ou expériences utiles exigées pour les intervenants

Titre.s / Qualification.s ET/OU expériences utiles à la fonction
Il est diplômé en Education Physique, ou porteur d'un titre pédagogique (formation ADEPS niveau 2, MSIn-T, MSEd-T, ...).
Il a participé au module en tant qu'apprenant et a animé une fois le module en présence d'un formateur.

13. Diplômes, brevets, certifications donnant droit à une dispense totale du module de plein droit

Intitulé	Année de délivrance
Brevetés Adeps niveau 1	
Brevetés Adeps niveau 2	
Diplômés de l'enseignement supérieur (haute école ou université) en Education Physique (baccalauréat – master).	